

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 14.03.25

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц *
Завтрак 1-4 класс						
Котлета куриная	90	140,0	12,5	8,3	3,9	0,3
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Яблоко	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	24	58,0	1,7	0,6	12,0	1,2
Стоимость рациона	91,33	544,0	18,3	15,6	83,2	8,3
Обед 1-4 класс						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	111,0	4,8	4,0	14,0	1,4
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,7
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Мандарин	1шт	42,0	1,0	0,2	9,0	0,9
Хлеб полезный с микронутриентами	20	42,0	1,4	0,2	8,6	0,8
Батон, обогащенный йодоказеином	19	45,0	1,4	0,5	9,5	0,9
Стоимость рациона	109,60	706,0	31,0	22,8	95,3	9,5

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



НА 14.03.25

Согласовано
Директор школы № 133

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 1-4 класс (льготный/ платный)						
Котлета куриная	90	140,0	12,5	8,3	3,9	0,3
Рис отварной	150	185,0	3,7	6,3	28,5	2,9
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Я б л о к о	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	24	58,0	1,7	0,6	12,0	1,2
Стоимость рациона	91,33	544,0	18,3	15,6	83,2	8,3
Обед 1-4 класс (льготный/ платный)						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	111,0	4,8	4,0	14,0	1,4
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	246,0	8,5	7,3	36,6	3,7
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
М а н д а р и н	1шт	42,0	1,0	0,2	9,0	0,9
Хлеб полезный с микроэлементами	20	42,0	1,4	0,2	8,6	0,8
Батон, обогащенный йодоказеином	19	45,0	1,4	0,5	9,5	0,9
Стоимость рациона	109,60	706,0	31,0	22,8	95,3	9,5
Полдник 1-4 класс (льготный / платный)						
Напиток овсяный 0,2	1шт	140,0	2,0	6,4	19,0	1,9
Сдоба обыкновенная	100	318,0	8,1	5,2	59,9	6,0
Стоимость рациона	42,25	458,0	10,1	11,6	78,9	7,9

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Мальшева Г.А.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

НА 14.03.25

Согласовано

Директор школы № 3



Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак 5-11 класс (льготный/ платный)						
Плов из филе куриного	200	332,0	15,6	9,9	45,2	4,5
Икра кабачковая (доп.гарнир)	30	23,0	0,4	1,4	2,3	0,2
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Я б л о к о	1 шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	37	89,0	2,6	0,9	18,5	1,9
Стоимость рациона	91,33	605,0	19,0	12,6	104,8	10,5
Обед 5-11 класс (льготный/ платный)						
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	111,0	4,8	4,0	14,0	1,4
Печень по-строгановски	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
Каша гречневая рассыпчатая	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	20	65,0	2,0	1,0	12,0	1,2
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Хлеб полезный с микронутриентами	22	46,6	1,6	0,3	9,5	0,9
Батон, обогащенный йодоказеином	27	64,8	1,9	0,6	13,5	1,4
Стоимость рациона	109,60	803,4	34,4	25,3	110,7	11,1
Полдник 5-11 класс (льготный / платный)						
Сдоба обыкновенная	100	318,0	8,1	5,2	59,9	6,0
Напиток овсяный 0,2	1 шт	140,0	2,0	6,4	19,0	1,9
Стоимость рациона	42,25	458,0	10,1	11,6	78,9	7,9

Инженер-технолог

Горячкина Н Н

Калькулятор

Малышева Г.А.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.

Согласовано Для
Директор школы № 7



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	32,65	260	111,0	4,8	4,0	14,0	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная	58,82	90	140,0	12,5	8,3	3,9	0,3
Плов из филе куриного	53,81	200	332,0	15,6	9,9	45,2	4,5
Печень по-строгановски	44,93	100	179,0	13,7	10,5	7,5	0,8
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
Икра кабачковая (доп.гарнир)	7,11	30	23,0	0,4	1,4	2,3	0,2
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	8,50	20	65,0	2	1,0	12,0	1,2
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с вермишелью, зеленью	16,67	250	119,0	2,7	2,8	16,2	1,6
Зразы картофельные	23,30	100	208,0	2,9	13,2	13,8	1,4
Рис отварной с кукурузой и зеленым горошком	20,68	150	239,0	4,5	9,1	26,7	2,6
Рис отварной	8,60	150	226,0	3,6	7,5	28,4	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	5,85	150	251,0	8,5	7,3	37,0	3,7
Каша гречневая с сахаром, маслом растительным	6,56	150	276,0	7,9	7,11	43,73	4,3
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,46	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,96	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	4,56	25	60,0	1,8	0,6	12,5	1,2

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р
Малышева Г.А.

] Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.